



Centro Médico Apoya el Concurso Eco Aprendiendo por el Motagua



Beber agua es fundamental para nuestro cuerpo con el incremento de la temperatura

¿Qué es lo más sano para comer en la noche?



Centro Médico Apoya el Concurso Eco Aprendiendo por el Motagua



Centro Médico, destacó la importancia del cuidado ambiental y la participación de los niños y niñas, quienes son el futuro del país, siendo parte de iniciativas para el cuidado del medio ambiente, específicamente en el concurso ECO "Aprendiendo por el Motagua" promovido por la Fundación Crecer Guatemala.

Centro Médico como una empresa responsable socialmente forma parte en la realización de este concurso que consiste en la participación de los Centros Educativos del país, que se inscriban y participen para aprender educación ambiental con una metodología divertida.

El Concurso ECO Aprendiendo es la oportunidad para que todos los centros educativos se sumen a ser parte de la solución a la contaminación, ya que la educación ambiental debe ser prioridad para el sano desarrollo de los niños y niñas de Guatemala.

Esta iniciativa busca fomentar en los estudiantes un proceso de reciclaje respetuoso del medio ambiente, y al mismo tiempo unir muchas más empresas y personas para generar un mayor impacto positivo, en esta ocasión dirigido específicamente a la cuenca del Río Motagua.

"Nuestra responsabilidad incluye la salud integral, por ello, nuestro enfoque en el cuidado del medio ambiente, somos un hospital verde, el cual procura el manejo correcto de desechos y materiales que utilizamos en nuestra operación diaria. Este compromiso nos invita a ser parte de la educación ambiental y por ello, nuestra decisión de participar en este importante concurso y convertimos en un ejemplo para nuestro país" finalizó la Doctora Ana María Rivas, Gerente Administrativa de Centro Médico.



Beber agua es fundamental para nuestro cuerpo con el incremento de la temperatura

El agua es trascendental para muchas funciones de nuestro cuerpo, por lo que estar bien hidratado es un factor fundamental para mantenernos saludables. El agua proporciona minerales esenciales como el calcio, magnesio y el flúor, que sirven para fortalecer los huesos y los dientes.

El consumo de agua es fundamental para que el organismo funcione adecuadamente, por esa razón se deben beber diariamente entre seis y ocho vasos de agua al día, así mantendrás tu cuerpo hidratado y en buen funcionamiento.

El beber agua ayuda a lubricar las articulaciones, regula la temperatura corporal, mantiene la piel hidratada y elástica, mejora el funcionamiento de los riñones, es portador de nutrientes, mantiene una buena digestión y facilita la pérdida de sustancia de desecho.

Asimismo, perdemos agua del cuerpo a través de la orina, heces y respiración, también por la actividad física, dieta, el clima y en condiciones de diferente temperatura corporal, el sudor contribuye a la eliminación de agua corporal.

Las funciones del agua en nuestro cuerpo son múltiples. Las más importantes son las siguientes:

- Permite el transporte de nutrientes a las células.
- Colabora en el proceso digestivo, en la respiración y en la circulación sanguínea.
- Interviene en la contracción de los músculos y da flexibilidad y elasticidad a los tejidos.
- Participa en el buen funcionamiento del cerebro y de los nervios.
- Proporciona minerales esenciales como el calcio, magnesio y el flúor, que sirven para fortalecer los huesos y los dientes.
- Contribuye con la regulación de la temperatura corporal.
- Retrasa el proceso de envejecimiento.



Cuando nuestro organismo carece de este líquido no puede desarrollar sus actividades adecuadamente, y provocar un cuadro de deshidratación crónica que puede poner en riesgo nuestra vida.

Cantidad de agua que se debe beber durante el día

- Hombres adultos deben beber 3.7 litros de agua.
- Mujeres adultas 2.7 litros.
- Las personas que realizan ejercicios, en el caso de los hombres deben consumir 13 vasos y las mujeres 9 vasos al día.
- Para las personas adultas que no realizan ningún ejercicio tomas 1.5 litros de agua.

Revolucione su mundo con AKTIVA: Descubriendo su nuevo e innovador showroom tecnológico



AKTIVA redefine lo que significa implementar tecnología con la apertura de su showroom más reciente en Guatemala. Este espacio no es sólo un escaparate de soluciones de vanguardia, sino una puerta hacia la posibilidad de simplificar y mejorar la vida diaria con la tecnología.

Celebrando más de 17 años de innovación y liderazgo, AKTIVA se ha consolidado como un referente en la creación de entornos tecnológicos personalizados. "Technology Craftsman", más que un lema, es su promesa de entrelazar tecnología avanzada con calidez humana.

El nuevo showroom es un ecosistema de espacios inteligentes, mostrando cómo la integración de la tecnología en entretenimiento, confort y seguridad puede enriquecer cada momento. Es una invitación a tocar, ver y sentir el futuro hoy.

Con una sólida trayectoria y reconocimiento en los mercados de Guatemala y El Salvador, AKTIVA sigue siendo pionera en adaptarse y exceder las expectativas. La excelencia y la innovación no son meros conceptos, sino la esencia de cada solución que crea.

Guiados por más de 80 especialistas y ejecutivos líderes, están comprometidos a personalizar cada experiencia tecnológica, garantizando que cada interacción con los productos y servicios no solo resuelva necesidades, sino que también inspire y facilite la vida cotidiana.

Un futuro tecnológico al alcance de la mano

El nuevo showroom de AKTIVA es más que una exhibición: es una experiencia interactiva que le invita a descubrir cómo la tecnología puede integrarse armoniosamente en su entorno, mejorando cada aspecto de su día a día.



College Board y el CIE realizan foro para promover la excelencia académica

College Board América Latina (LATAM) junto al Centro de Investigaciones Educativas (CIE) de la Universidad del Valle de Guatemala (UVG) llevaron a cabo un evento dirigido a la comunidad académica sobre la importancia de evaluar a los alumnos a partir de sexto de primaria hasta culminación de bachillerato.

Con una importante participación de establecimientos educativos del país, representantes de College Board LATAM y el CIE exhortaron a la comunidad de educadores presente a evaluar el proceso de aprendizaje de los alumnos para identificar áreas de oportunidad que permitan hacer intervenciones tempranas que ayuden a mejorar el desempeño académico del alumno.

El Centro de Investigaciones Educativas de la Universidad del Valle de Guatemala y College Board LATAM han unido esfuerzos por más de dos décadas para promover una educación de excelencia en Guatemala.

Una de las innovaciones que se presentó en el evento es la prueba para evaluar el dominio del inglés conocida como English Language Assessment System for Hispanics (ELASH). Esta prueba se ofrece en modalidad tradicional (papel) y en modalidad digital y está alineada al Marco Común Europeo de Referencia.

ELASH es una prueba costo efectiva que evalúa el grado de competencia que tiene un hispanohablante en la lengua inglesa en tres áreas del lenguaje: comprensión auditiva, uso correcto de la lengua y la redacción y comprensión lectora. La prueba se puede ofrecer a alumnos que hayan completado seis años o más en estudios de inglés para propósitos de reclutamiento, selección, admisión y ubicación.

Una de las ventajas es que cuenta con instrucciones en español, lo que facilita la comprensión para todos los candidatos que su primer idioma es el español y de esta manera se garantiza que la prueba no representa ninguna ventaja o desventaja.

Este proceso de desarrollo descansa en el peritaje de expertos de contenido, psicómetras y educadores con experiencia para que continuamente se desarrollen formas de pruebas paralelas, que sean justas para los alumnos y que midan las competencias, las destrezas, las habilidades y conocimientos necesarios para la población examinada. Por ello, es indispensable que sean personas reconocidas por otros como expertos cualificados en el tema y que tengan vasta experiencia en los procesos de enseñanza y aprendizaje.



Tips para que no se dañen los controles de tu PlayStation y Xbox

La vida útil de estos elementos puede variar según el cuidado que tengan los jugadores.

Los fanáticos de los videojuegos suelen destinar varias horas para desarrollar sus misiones y actividades ligadas a este mundo ficticio. Por esta razón, es prudente que tengan cuidados especiales con los equipos que utilizan.

cuidados básicos para preservar los controles de las consolas
En la actualidad, las consolas más populares son la Xbox y el PlayStation. En ambos casos, se requiere el uso de un control especial para poder jugar. En tal virtud, es clave usarlo con prudencia y darle un mantenimiento adecuado para evitar que se dañe prematuramente.

Al estar en contacto permanente con las manos del jugador, es el control el que recibe la interacción directa. De hecho, no es de extrañar que un movimiento demasiado fuerte pueda averiar alguno de sus componentes.

Teniendo en cuenta los controles son vitales para poder jugar ya sea en Xbox o en PlayStation, vale la pena implementar acciones encaminadas a mantenerlos funcionales y sin ningún daño.

Cuidados básicos para preservar los controles de las consolas:

Frecuencia: Limpiar el mando al menos una vez a la semana.

Paño: Usar un paño de microfibra suave y sin pelusas.

Solución: Humedecer el paño con una mezcla de agua y alcohol isopropílico al 70 %. No usar limpiadores abrasivos ni soluciones a base de amoníaco.

Botones y sticks: Para las zonas de difícil acceso, usar bastoncillos de algodón humedecidos con la misma solución.

Secado: Dejar que el mando se seque completamente al aire antes de usarlo.

2. ¿Cómo y dónde guardar los controles?

Lugar: Guardar el mando en un lugar fresco, seco y libre de polvo.

Estuche: Usar un estuche o funda protectora para evitar golpes y rayones.



Baterías: Si el mando usa baterías, retirarlas si no se va a usar durante un tiempo prolongado.

3. Modo de uso adecuado

Evitar golpes y caídas: Tener cuidado al manipular el mando. No tirarlo ni golpearlo.

No exponer los controles a temperaturas extremas: No dejar el mando al sol o cerca de fuentes de calor.

No comer ni beber mientras se usa el mando: La grasa y los líquidos pueden dañarlo.

No usar fuerza excesiva: No apretar los botones ni los sticks con demasiada fuerza.

Actualizar el firmware: Asegurarse de tener la última versión del firmware del mando.

¿Qué es lo más sano para comer en la noche?

Incluir alimentos que sean ricos en fibra para una mejor digestión y que tengan pocas calorías.

La cena es una de las comidas principales del día, igual que le desayuno y el almuerzo. Muchas personas tienden a eliminarla por miedo a subir de peso, acostarse lleno o a pasar por una indigestión que no lo deje descansar.

Sin embargo, la comida es importante, pero debe prepararse de forma saludable, que sea ligera y en cantidades adecuadas. Por lo tanto, tiene que consumir alimentos con pocas calorías y que no lo deje saciado.

Es por ello recomendable combinar una buena porción de vegetales con una proteína, no usar aceite, comer pan o cereales integrales, una fruta o yogur desnatado natural.

incluir alimentos que sean rico en fibra para una mejor digestión, como lo son las sopa o los purés de verdura, pueden ser una opción, ya que son nutritivos, bajos en calorías y ayudan a saciar el apetito. Tostadas de aguacate, pan integral y salmón o huevo: la grasa saludables que contiene el aguacate y el salmón, son beneficiosas para el organismo, así como también, aporta vitaminas y en especial la B.

Ensalada de frutas: esta puede ser una alternativa para cenar ligero, pues contará con propiedades diuréticas y agregar tres frutas, como plátano, kiwi, melocotón, entre otras.



También debe dejar a un lado las comidas, como la pasta, el queso, los condimentos picantes, el helado, el chocolate negro, las comidas rápidas y si es necesario los lácteos.

Tampoco es recomendable comer frituras ni rebozados o empanados, ya que la grasa que contienen estos alimentos son muy calóricas y hacen que la digestión sea muy pesada, lo cual puede alterar el sueño. De esta manera contribuirá a descansar mejor, a tener una dieta balanceada y una buena salud.